

נושא השיעור: יוגה במחול

יוגה כשיטה סומטית בתנועה

גיל התלמידים: א' – ו'.

משך הזמן: 30-45 דק'.

אופן הלמידה: למידה פרונטלית.

שמות היצירות ויוצריהם: לבחירת המורה.

עזרים: קוביות

מטרות השיעור:

- לקדם אורח חיים בריא באמצעות שיטות סומטיות (יוגה).
- לפתח יכולת חיבור משפט תנועתי בהתבסס על תנוחות היוגה.

הנחיות למורה:

יוגה היא טכניקה סומטית לתנועת הגוף ומבקשת לתרום לאיזון הגוף והנפש. הטכניקה מורכבת מתרגול תנוחות שונות. במהלך שיעור זה נחבר את התנוחות למחול.

מהלך השיעור / הפעילות:

- המורה תחלק כרטיסיות של תנוחות יוגה ותבקש מהתלמידים לבצע את התנוחות (10 דק').
- המורה תטיל קובייה ותיתן לכל תנוחה מספר מאחת עד שש, בכל פעם יבצעו התלמידים את התנוחה על פי הטלת הקובייה (5 דק').
- המורה תבקש מהתלמידים לבחור 4-6 תנוחות ולזכור אותם (5 דק').
- המורה תחלק את התלמידים לקבוצות של 4. כל קבוצה תקבל קובייה והם יצרו משפט תנועתי המחבר בין התנוחות שתרגלו על פי סדר התנוחות שהתקבל מהטלת הקובייה, לדוגמה: קוברה, כלב מביט מטה, יונה וכדומה (15 דק').
- כל קבוצה תציג את המשפט שלה במליאה (5 דק').

6. דיון ורפלקציה: שאלה אחת לבחירה:
- איזו תנוחה הייתה נעימה לכם?
 - אם הייתם יכולים לסדר את התנוחות לבד, מה הייתה התנוחה הראשונה ומדוע?
 - אילו שלוש תנוחות תוכלו לתרגל גם בבית?

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

[יוגה לילדים](#)



תנוחות יוגה.pdf

היבטים מתכנית הלימודים החדשה:

- ערך: יצירתיות, ביטוי אישי, איכות חיים.
- מעורבות: התלמידים לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.
- רלוונטיות: חיזוק תחושת החוסן באמצעות שילוב שיטות סומטיות בשיעור הריקוד.
- רכיבי ליבה מהתכנית: ידע גוף וטכניקה, חברה ותרבות, איכות חיים.